



# Case Study

**Reconstruction post burn-out**

3 mois d'accompagnement



## Bilan global

Quand je réalise que tous ces **progrès** se sont mis en place en seulement **3 mois**, je suis épatée car je n'imaginai pas **changer** autant et sur autant de points : **vie sociale, travail, santé, habitudes de vie, cadre de vie.**

J'ai retrouvé la personne **volontaire** que j'étais. Je suis de nouveau **très à l'aise avec les autres**. Il y a longtemps que mes relations avec les autres étaient superficielles ; sous prétexte de ne pas m'immiscer je ne m'intéressais pas vraiment. **J'aime beaucoup ça.**

J'arrive à **gagner plus d'énergie** que je n'en dépense. Le fait que je parvienne à **faire plein de choses** dans la journée et que je ne m'arrête pas net dès que je suis fatiguée, fait que j'arrive en fin de journée sans avoir épuisé mes batteries, bien au contraire !



## Difficulté

**Solitude** - Sensation d'**isolement**

Incapacité à répondre au téléphone ou messages



## Cause

Peur du **jugement des autres**. Sensation de n'avoir rien d'intéressant à partager, **perte de confiance**



## Challenge

**Recontacter** une personne chaque jour



## Ancrage

**Changement de croyance** par l'**expérience**

“ Mes amis m'ont rappelée, j'ai très rapidement vu que personne ne m'en voulait de mon long silence. Tout le monde était heureux d'avoir de mes nouvelles. »



## Résultats

**Vie sociale**

“Je prends régulièrement des nouvelles de mes amis sans aucun souci.”



## Difficulté

Incapacité à **se projeter au travail**

« J'étais désemparée, désorientée, et je n'arrivais pas à imaginer retravailler un jour. »



## Cause

Perte de **confiance en soi** et de **légitimité**.



## Challenge

**Mise en situation** : passer l'entretien du job de ses rêves



## Ancrage

**Confronter la peur**

« J'étais plus angoissée que je ne l'ai jamais été pendant l'exercice. Puis quand j'ai eu RDV pour un vrai poste, j'y suis allée décontractée. Et comme toujours j'ai eu le poste. »



## Résultats

**Reprise du travail**



## Difficulté

Gestion de l'**espace personnel**

“Mon appartement ressemble à une grotte encombrée”



## Cause

**Perception** d'une montagne de travail  
**Procrastination** – **Dépression** latente



## Challenge

**Ranger, trier, jeter** une petite chose  
chaque jour



## Ancrage

**Obsolescence de la stratégie**

“C'était censé me rassurer, mais j'étouffais”



## Résultats

**Satisfaction** – **Espace** – **Sociabilisation**

“Je n'étouffe plus. Je peux recevoir !”



## Difficulté

Prise de **poids**. **Douleur** à l'estomac



## Cause

**Angoisses**, traumatisme non résolu



## Challenge

**Travail émotionnel** sur l'angoisse : accueil et reconnaissance

### **Accueil et gestion des émotions**

« Vous m'avez amenée à m'apercevoir que je nourrissais mon angoisse au lieu de la déloger »

### **Sérénité émotionnelle**

« Depuis ce jour là, je ne mange qu'aux repas et j'ai diminué mes rations. La perte de poids s'amorce tout doucement et je me sens mieux. »



## Ancrage



## Résultats



**Difficulté**

**Mal de dos**



**Cause**

**Rythme de travail intense, sédentarité**



**Challenge**

**Communication avec le corps.**  
Instauration de **promenades quotidiennes**

**Connexion régulière au corps**

« Mon corps ne voulait pas retourner au rythme de travail que j'avais. Mes lombaires en avaient assez de la sédentarité et voulaient se promener. »

**Embauche à mi-temps**

« J'ai choisi un emploi à mi-temps. Je ne m'étais pas autorisée à l'envisager jusque-là, alors que c'est ce que j'ai envie de faire depuis longtemps. »



**Ancrage**



**Résultats**



## Difficulté

**Alimentation** rapide et tout prêt, **repas pris au lit**



## Cause

**Perception erronée du temps** : « Je prétextais manquer de temps. Je me rends compte que ce n'est pas si compliqué de préparer les repas »



## Challenge

**Créer une routine du soir** : prendre soin de soi, de son corps, cuisiner



## Ancrage

### **Changement d'habitude**

« Mon fils m'a dit ce matin qu'il se souvenait qu'avant je cuisinais tout le temps. »



## Résultats

**Alimentation plus saine – Partage** des repas et de la cuisine

« Nous cuisinons ensemble. C'est toujours un vrai plaisir de partager ce que nous avons préparé. »



Ces difficultés **résonnent chez vous ?**

Vous reconnaissez **un proche** dans cette situation ?

**N'attendez pas pour réagir**

**Décidez d'être la priorité de votre vie**

